તનદુરોસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો.

(The Royal Road to Health)

તે વિષે સવાલ–જવાબનાં આકારમાં મળતો ઉપદેશ.

(ન્હાના મોટા દરેક માટે કીમતી.)

તંદુરસ્તી અથવા આરોગ્યતાનો સવાલ કાંઇ નવો નથી. મોટે ભાગે દરેક માણસ તે વિષે વિચાર કરતા હશે. પરંતુ ખરી તંદુરસ્તી ઘણા થોડાક ભોગવતા દીસે છે, જ્યારે ખરી તંદુરસ્તી શું છે, તે કાં નથી ભોગવાતી, એ વિષે તો જવલેજ કોઇક સમજતું હોય છે:—

તંદુરસ્તી વિના માણસ કોઇપણ સુખ પુરૂં ભોગવી શકતો નથી, કેનથી તે દુન્યવી જીંદગીમાં ફતેહ મેળવી શકતો, કારણ કે તંદુરસ્તી હોય તોજ માણસમાં જોર જોશ અને ઉત્સાહ રહે છે, અને ત્યારેજ તે જીંદગીમાં હરેક કામકાજમાં ફતેહમંદ થઇ શકે છે. આપણા વડવાઓ કહેતા હતા કે "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા." એ કાંઇ ખોટું નથી પણ ખરેખર મુળ પાયા ઉપર રચાયલી બીનાં છે—કબીર કહે છે કે,

એકહાંસે સબ હોત હયે, સબમે એક ન હોય,

જો કે આ વાત પવિત્ર ઇશ્વરને જાણવાને લગતી છે, પરંતુ તે આપણા તંદુરસ્તીના વિષય માટે પણ ચાલી શકે એમ હોવાથી ટાંકી છે. આપણી પાસે, પૈસા, વાડી, ગાડી, ઘોડા, ઘણાખી હોય પણ જો તંદુરસ્તી ન હોય તો એ બધી ચીજો શા ખપની? તેઓને બદલે એક માણસ પાસે તંદુરસ્તી હોય તો દરેક રીતે પોતાની જીંદગીનો વહાર ફતાવી આગળ વધી શકે.

આ તો માત્ર દુન્યવી લાભ થયો, પરંતુ પરલોકનો લાભ પણ શરીર તંદુરસ્ત અને નીરોગી હોય તોજ મલી શકે છે. જ્યાં સુધી એક મરદ અથવા ઓરત નીરોગી અને તંદુ;રોસ્ત હોતું નથી ત્યાં સુધી તેનાથી યોગ પણ થઇ શકતો નથી. એટલે કે જેને યોગ વિદ્યા કહે છે કે જે ઇશ્વરને મલવાનું સાધન ગણાય છે તે પણ તંદુરસ્તી વિનાં થઇ શકતું નથી.

આ ઉપરથી ત્યારે વાંચનાર જોઇ શકશે કે તંદુરસ્તીનો સવાલ કેટલો બધો અગત્યનો છે. બલકે તે જાણ્યા વગર કોઇથી સુખ મળી શકતુંજ નથી, માટેજ આ બાબદનાં સવાલ જવાબ, દરેક માણસ સમજી શકે એવા સરળ રીતે અતરે મુકયા છે—કે જેથી તેઓને એ વિષે કાંઇક વહેવારૂં અને ખરૂં જ્ઞાન મળે—અને તે ઉપર અમલ કરી—સુખશાંતી મેળવે.

કહ્યું છે કે "અજ્ઞાનતા એજ પાપ" અને દુખનું મુળ છે. એ સિદ્ધાંત જેટલો તંદોરસ્તીની બાબદમાં અનુસાર છે તેટલી બીજા કોઇ બાબદમાં નથી. એટલે કે પૈસા ટકા કેમ કમાવા અથવા ખરચવા તે તો ઘણાઓ જાણતા હોય છે પણ ખરી તંદોરસ્તી કેમ મળે તે વિષે લોકોમાં મોટી અજ્ઞાનતા રહેલી હોય છે અને ત્યારેજ આપણે શહેરોમાં, જગેજગ, મોહલે મોહલે, અને ઘરેઘર, માણસોને નાના યા મોટા રોગથી પીડાતાં અથવા ફરીયાદ કરતાં જાણીએ છીએ. ઘણાં લોકો દોલત મેળવવા માટે પોતાની તંદોરસ્તી બરબાદ કરે છે અથવા ખોઈ દે છે; અને ત્યારકેડે તંદોરસ્તી મેળવવા માટે પોતાની દોલત આપી દવા તઇયાર થાય છે, પણ અફસોસ કે ઘણાં દાખલામાં તે અસુર થાય છે ટુંકમાં તેઓ બીમારી ભોગવી અકાળ મરણને સ્વાધીન થાય છે.

આટલું ઘટતું વિવેચન કર્યાં પછી હવે આ તંદોરસ્તીનાં સવાલ ઉપર ચાલીશું.

સવાલ—તંદુરસ્તી એટલે શું ?

જવાબ—તંદુરસ્તી એટલે હૈયાતી અથવા જીંદગીની તે હાલત કે જે વેળા શરીર તથા મનનું દરેક કાર્ય, એવી તો સંપુર્ણ રીતે અને સમાધાનીથી ચાલતું હોય છે કે માણસ પોતે કેમ જીવે છે તેની (સડસડાત ખબરજ હોતી નથી. યાને તેને કશું ભાનજ થતું નથી શરીર કે તેનું પોતાની મેળે) કેમ ચાલ્યું જાય છે.

દાખલા તરીકે—એક નીરોગી અને તંદરોસ્ત મરદ કે ઓરતની જીંદગી તપાસીએ-જયાં સુધી તેના શરીરની બધી ક્રીયાઓ-(૧) ખોરાકને ચાવવાની-(૨) હજમ કરવાની-(૩) મળમુતર વગેરે મેલ કાઢવાની-(૪) દમ લેવાની—આ ચાર મુખ્ય ક્રીયાઓ જે માણસોને જણીતી છે, તેઓ જયાં સુધી સડસડાત ચાલી જાય છે, (ટુંકમાં જયારે તે ખરી તંદોરસ્તી ભોગવે છે ત્યારે એ બધી ક્રીયાઓ પોતાની મેળે (યા કુદરતી રીતે) ચાલતી હોયછ—ત્યારે તેને કશું ભાન હોતું નથી. પણ જયારે એ ક્રીયાઓ માંહેલી એક યા બીજીમાં કાંઇ હરકત થાય છે યાને બીગાડ થાય છે ત્યારેજ તેને કાંઇક ભાન થાય છે. દાખલા તરીકે, દાંત બગડી ગયા હોય યા નીકળી ગયા હોય, ત્યારે મહોઢામાં ખોરાક ચવાતો નથી એવું તેને ભાન થાય છે. (૨) ખોરાક પાંચન થતો ન હોય ત્યારે તે સમજે છે—કે હોજરી જેવું કાંઇક છે કે જેમાં બીગાડ થયો છે—(૩) કોઠો કબજ હોય ને ઝાડો ન આવે ત્યારે તેના શરીરમાં જે વ્યાકુળતા થાય છે, ત્યારે તેને ભાન થાય છે કે, મને કબજયાત થઇ છે યા માંહે કાંઇક હરકત છે, અને તેથીજ ખરો તંદુરસ્તી માટે કહ્યું છે છે. કે **"તે જીંદગીની તે હાલત છે કે જે વેળા શરીરની હરેક ક્રીયા આસાનાથી ચાલતી હોય છે.**

સવાલ—તંદુરસ્તી એક માણસને કેટલી કીંમતી છે ?

જવાબ—**બધીજ**—કોઇબી ચીજ તે કરતાં વધુ કીંમતી નથી-તે વિના કોઇબી મોટું કાર્ય કરી શકાયજ નહીં-તંદુરસ્તી એવા જીંદગીનો બરકજ છે, અને તેથી તે વિનાં જીંદગી નકામીજ છે.

સવાલ—શું તંદોરસ્તી કુદરતીજ છે ?

જવાબ—બેશક-જેમ સુર્યનું પ્રકાશવું અથવા પવનનું ફુંકવું એ કુદરતી છે તેમ દરેક મનુષ્ય માટે તંદુરસ્તી સ્વભાવીક અથવા કુદરતીજ છે, યાને દરેક માણસ માટે તંદુરસ્તી ભોગવવી એ કુદરતે અથવા ઇશ્વરે નિર્માણજ કરેલું છે.

સવાલ—તંદુરસ્તી બધાં માણસો ભોગવે છે ?

જવાબ—અફસોસ નહી, ઘણુંજ થોડાં માણસો પુર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવતાં હોય છે. હજારો મરદો અને ઓરતો, જેમને કાંઇક પીડા કે દરદ જણાતાં નથી, છતાં તંદોરસ્તીની તે ખરી લહેજત અને જોશ, તે ખરો આનંદ અથવા મોજ, જેથી માત્ર જીવવામાંજ મોજ મળે છે, (અને જેનું જ્ઞાન અથવા ભાન તો સંપુર્ણ તંદુરસ્તી ધરાવનારજ જાણી શકે છે) તે ફેન, તે ખુશાલી, તે જોશ, તેમનાંમાં હોતા નથી.

સવાલ—તંદોરસ્તીનો છુપો ભેદ ત્યારે શો છે ?

જવાબ—સ્વચ્છ લોહી.

સવાલ—તે કેમ તે સમજાવશો ?

જવાબ—આ રીતે-જીંદગીની દરેક પળે, શરીરનાં નાના નાના "સેલ્સો", કે જેઓથી આ શરીર બંધાયું છે તેઓ (દરેક પળે) લાખોની સંખ્યામાં, શરીરની દરેક હીલચાલથી, નાશ પામતાં હોય છે, અને તેઓની જગ્યાએ લોહીમાંથી બીજા "સેલ્સો" (યાને નાનાં અંગો જે એટલા તો બારીક હોય છેકે તે સુક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડે જોતાં પણ કોઇકજ જોઇ શકે) બધાય છે. એમ જીંદગીની દરેક પળે થતું હોય છે.

જેમ તમો હલકી ઇંટોથી એક સારૂં મજબુત ઘર બાંધી શકો નહીં તેમ, અસ્વચ્છ લોહીમાંથી સારા "સેલ્સો" ખેંચાઇ શકાતાં નથી—જ્યાં સુધી તંદોરસ્તી અને સ્વચ્છ ચીજ હોય નહી ત્યાં સુધી આ બની

શકતું નથી; સારા સેલ્સોમાંથી માંસના સોજા તીરસું બની શકે છે કે જે સ્વચ્છ લોહી હોય ત્યારેજ થઇ શકે છે—

સવાલ—દરદ એટલે શું ?

જવાબ—અંગ્રેજીમાં દરદને (Disease) કહેલું છે–આ શબ્દ અર્થ સુચક છે જે બે ભાગનો બનેલો છે, ("ડીઝ+ઇઝ") "ડીઝ એટલે વેગળી, અને ઇઝ" એટલે સુખ, યાને સુખથી વેગળી થએલી હાલત અથવા નિરાંતીથી વેગળી થયેલી હાલત, તે દરદ છે.

સવાલ—શા કારણથી દરદ થાય છે ?

જવાબ—કુદરતનાં કાયદાઓનું ઉલંગણુ કરવાથી યાને ભાંગવાથી અથવા ઉલટું ચાલવાથી.

સવાલ—ત્યારે શું દરદ એ કુદરતી નથી યાને કુદરતના કોપ અથવા હાલના ડાકટરો કહે છે તેમ કાંઇક જંતુઓથી નીપજતું નથી !

જવાબ—નહી કદી બી નહી—તે (યાને દરદ) એક કારણની પુઠે આવતું કુદરતી પરીણામ છે અથવા કારણની અસર છે. કુદરતી કાયદાનું ઉલંગણ થાય તોજ તેની શિક્ષા તરીકે એક કુદરતી પરીણામ તરીકે દરદ આવે છે–તંદુરસ્તી અને દરદ એ બે વચ્ચેની સગાઇ, જેમ રોશની અને અંધારૂ–એ બેની (જે એક બીજાથી ઉલટાંજ છે) તેવી સમજવી–એટલે કે જ્યાં રોશની હોય ત્યાં અંધારૂં આવી શકતું નથી તેમ તંદુરસ્તી હોય ત્યાં દરદ કદી આવી શકતું નથી—

સવાલ—ત્યારે દરદ કેવી રીતે થાય છે–કયા કાયદાનું ભંગાણ થાય છે કે જેનાં પરિણામે દરદ આવે છે. તેના કાંઇક દાખલા આપશો ?

જવાબ—ખાવા પીવા (ખોરાક)માં અણઘટતા પદાર્થો લેવા, હવા પાણીથી ફાયદા મેળવવાને ચુકવું, કુદરતી હાજતોને જવાબ આપવાનું મોકુફ રાખવું. કસરતની ગેરહાજરી યાને શરીરને જોઇતી હીલચાલ

કરવાની ખેરસલ્લા. શારીરીક નાહવા ધોવાને લગતું ગંદીલાપણું અથવા કોઇપણ જાતનું બેહદપણું.

સવાલ—એઓ કેવી રીતે દરદ ઉપજાવે છે તે કાંઇ વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો ?

જવાબ—હા–ગુપ્તપણે કરી, આ અણુઘટતી રીતો, અખત્યાર કરવાથી, શરીર માહેલાં દરેક અવયવોના લોહીને ગંઠાવી નાંખે છે–એટલે કે જેને ડાક્ટરો કનજેશન (Conjestion) કહે છે તે ઉપજાવે છે, જેથી કરી શરીરમાં વિજાતીય ઝેરી પદાર્થ ભેગો થાય છે, અને તે બાહેર નીકળી શકતો નથી. આ પદાર્થો શરીરમાં મોટે ભાગે પરદેશી ચીજો યાને નાલાયક વસ્તુઓ છે, પણ તેઓ બાહેર નીકળવાને બદલે જુદાં જુદા અવયવોમાં ભેગા થઇ રહે છે. જેથી અવયવોને કાર્ય કરવામાં ખલેલ થાય છે યાને અટકાવ થાય છે, અને તેમ થતાં શરૂઆતમાં થોડીક ખસવસ. થાય છે અને તે પછી સોજો (ઇનફ્લેમેશન) થઇ લાગે છે તે ઉપરાંત લોહી અસ્વચ્છતાથી ભરપુર થઇ જાય છે અને તેથી ત્યાં નવા સેલ્સો અથવા અંગો બાંધવાનું કામ અશક્ય થઇ પડે છે—અને જે અંગો—મુરદાર થયેલા યાને નાશ પામ્યા હોય (કે જે માટે આપણે આગળ જોઇ ગયા) તેઓ પેલા કચેરાને બાહેર કાઢવાને લાઇલાજ થાય છે—અને ત્યારેજ શરીર વધુ રોગી બની–રોગનો દેખાવ અમુક ભાગમાં, યા અમુક રીતે દેખાય છે.

સવાલ—આ બધી "વેસ્ટ" યાને વિજાતીય પદાર્થ શું છે અને તેઓ ક્યાંથી પેદા થાય છે તે કાંઇ સમજાવશો ?

જવાબ—તેઓ માટે ભાગે બદહજમીથી પેદા થાય છે. અથવા કહો કે ખાધેલા ખોરાકની રાખમાંથી જન્મ પામે છે. વળી શરીરના રજકણો (તીસ્યુ) ભાંગવાથી પણ થોડોક કચરો ભેગો થાય છે. એટલે દરેક અવયવ પોતાનું નિમનાત કાર્ય બજાવતાં હમેશાં ઘસાઇ જતું હોય છે અને તેમાંથી રદી તત્વો બાહેર પડે છે. ખરું જોતાં શરીરની દરેક હીલચાલ

નાની કે મોટી આ રજકણો છુટા કરવાને અથવા ભાંગવાને મદદ કરે છે—હવે આ રદી તત્વો યાને બિન ઉપયોગી થઇ પડેલા અથવા બીજા શબ્દોમાં શરીરને નાશાત્મક અથવા (ઝેરી) મળ લાગેલી વસ્તુઓ (શરીર માં) પડી રહે અને બાહર જેટલા જોઇએ તેટલી નીકળી શકે નહી, એજ **લગભગ સઘળા દરદોનું મુળ છે.** એટલે કે તેઓ લોહીને મેળું અથવા અપવિત્ર કરે છે યાને ઝેરી બનાવે છે—

સવાલ—ત્યારે તમારૂં માનવું એ છે કે આ રદી તત્વોની લોહી હાજરી તેજ દરદનું એક કારણ—?

જવાબ—નહીં-એક કારણ નહી પણ એકલું એકજ કારણ છે—સોએ નવાનું દાખલામાં, દરદનું કારણ આ ઝેરી પદાર્થ છે. એ દ્રષ્ટાંત ઘડીયાલનો લેવો, તમારા ઘડિયાળમાં કચરો કે ધુળ ભરાય છે ત્યારે તેને શું થાય છે? જો કે ઘડીયાળ એ એક ઘણોજ નાજુક સંચો છે છતાં આ મનુષ્ય શરીર સાથે સરખાવતાં તે ઘડીયાળનું સંચાકામ વધુ ઘટજ ગણાય. હવે ઘડીયાલને ચલુ રાખવાની અક્કલ પસંદ રીત આજ છે કે તેને સાફ કરાવવુ યાને તે માહેલો કચરો કાઢી નખાવવો.

સવાલ—પણ ત્યારે શું લોહી ખરેખર પવિત્ર થઇ શકે?

જવાબ—બેશક-તે ઘડિયાલ કરતાં વધુ સહેલથી અને વધુ જલદીથી પવિત્ર થઇ શકે છે—અને તેથી હજારો માણસો તંદરોસ્તી મેળવી શક્યાં છે

સવાલ— તે કેવી રીતે?

જવાબ—જે રસ્તાઓ કુદરતે કચરો કાઢવા માટે બનાવ્યા છે તેમને સંપુર્ણ રીતે સાફ કર્યાથી યાને પવિત્ર રાખ્યાથી, કે જે માહેલો મુખ્ય રસ્તો તે **ઇનતેસ્ટાઇન** યાને **મોટું આતરડું** છે કે જે માણસાઇ શરીરની ગટર અથવા ઉકરડો છે.

સવાલ—એ બાબદ જરા વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો?

જવાબ—હા, ખુશીથી. ચાલો આપણે કાંઇ અક્કલે પસંદ રીતે આ બાબદનો વાદવિવાદ કરીએ—જો એક નીર્વિવાદ સતવિચારી તરફથી તમને ચેતવણીમાં આવે કે તમારા ઘરનું ભોંયતળીયું તેના હેઠળ રહેલી ગટરે માં ખામી હોવાથી. તે (ગટરો)નાં ઝેરી કચરાઓથી ભરાઇ ગઇ છે તો તમો કેટલો વખત તમારા ઘરમાં ટકશો? પછી તેમ કરવાથી તમને પૈસાનું નુકશાન પણ જતું હોય?

તમો તુરત જાણશો કે પેલા ઝેરો તમારા ઘરનાં દરેક ખુણાં ખાંચા-ળામાં દાખલ થશેજ. અને તમારા હૃદયનો દરેક ધબકારો તે ઝેરોને તમારા શરીરને દરદ ઉપજાવશે. અને તેથી તમો કુદરતી રીતે ગભરાઇને પેલી ઝેર પેદા કરનારી ગટરથી દુર જશો. કારણ કે તે ગટરને તમો સાફ-સ્વચ્છ કરી શકતા નથી. અને **એવીજ એક દરદને પેદા કર-નારી** ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે. કે જેને મોટી ઇનટેસટાઇન (આંતરડું) અથવા કોલન (Colon) કરી કહે છે.

અતરે વાંચનારને વધુ સારી રીતે સમજ પડે, એવા હેતુથી મનુ-ષ્યદેહની આકૃતી તેના અવયવો દેખાડનારું ચીત્ર આપેલું છે તે જુવો.



જો તમો ઉમરે પુગેલાં અને કદાચ્યે એક માતા યા પીતા થયેલાં હો, અને તમો જો આ ભય ભરેલી હાલતમાં હો, તો પછી તમારાં નાહાન છોકરાંઓ (કે જેઓને, તંદરોરતી માટે શું ભય અને જોખમ છે તેનો કશો વિચારજ નથી) તેઓ માટે દરરોજ કાયદાસરનાં ઝાડો આવે વેની શું આશા રાખી શકો ?

જ્યારે તમને સુસ્તીની લાગણી, તાવ જેવું, ખરાબ સ્વાસ, જીભ ઉપર થરો બાઝવો, ઘેરાયલો અથવા ફીકો ચ્હેરો, હાંફણ-ઠાંસો ફુલ્લા, ખીલ, પાહા વગેરે જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે એ ચેતાણી છે કે શરીરની અંદર કંઈક બરાબર નથી અને તેથી તે ઉપર તુરત ધ્યાન આપવું.

તેનાંથી તમો દુર જઈ શકતા નથી. અને તે તમારાથી દુર કરાતી નથી, પણ તેને (આંટરડાંને) તમો સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકો, અને તમારી તંદરોરતી માટે યાને સાજા સમાં રહેવા માટે, તેની અંદર રહેલાં, દરદને પેદા કરનારાં ઝેરો કે જેઓ તમારા ઘર (શરીર)ના દરેક ઓરડા (અવયવ)માં પેસી જાય છે, તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકો.

મોટી ભુલ.

તમને દરરોજ એક ઝાડો થાય તેથી એમ ન સમજવું કે તમારી મોટા ઇનતેસ્તાઇનમાં કબજ્યાત નથી. તમને દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે સાફ ઝાડા આવવાજ જોઇએ બલ્કે જેટલી વાર તમો ભોજણો ખાવો તેટલી વાર કોઠામાંથી મેલ બાહેર પાડવો જોઇએ યાને તેટલી વાર દીવસમા ઝાડા થવા જોઇએ. અને ત્યારેજ તમો તંદરોસ્તી ભોગવી શકો.

આ બધી માત્ર બાહેરની નીશાણીઓ છે, કે જેમના તરફ બેદરકારી બતાવો, અને જો આ ઇન્તેશતાઇને સાફ સ્વચ્છ કરવા માટે ઉપાય નહીં લીધો તો તમને અવસ્ય તાવો, રીયુમેતીકમ, કબજ્યાત, અને લીવરની ફરીયાદ, હાર્ટ તથા કીડની વગેરેનાં દરદો ઉભાં થશે.

કારણ.

જે કચરો કુદરતે ના લાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કાંઇ ઉપયોગ નથી તે કચરા (ઝેરા) ને જ્યારે તમારી ઇનતેસતાઇન બાહેર કાઢવાને કાય શકતી નથી એટલે જ્યારે કબજ્યાત થાય છે ત્યારે ત્યાં ધિમે ધિમે ઝેરો પેદા થવા માંડે છે, કે જે લોહીના સરક્યુલેશનમાં પેવસ થઇ દરદને જન્મ આપે છે (દરદ કાંઇ બાહેરથી આવતું નથી.)

પ્રોફેસર મેચનીકોફ શું કહે છે તે વાંચો.

પ્રોફેસર મેચનીકોફ (Prof Eli Metchnikoff) કે જે આખી દુનિયામાં દરદો વિષે મોટો સત્તાધિકારી ગણાય છે તે કહે છે કે:

"મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીનો મુખ્ય શતરૂ, તે તેની મોટી ઇનતેસતાઇન અથવા કોલન છે. આ અવયવ, ઝેરી જીવજંતુઓને પેદા કરવાની જગ્યા થઇ પડેલી હોવાથી તે વૃદ્ધ અવસ્થા સાથે જે નબળાઇ લાગુ પડે છે તે નબળાઇ લાવવાનું, અને ઘણા માણસોની ટુંક ઉમરમાંજ દોરી કાપી નાંખવાનું યાને મરણ નીપજાવાનું (આ કોલન) ફળદ્રુપ કારણ છે.

લંડનની ગાઇ (Guye's Hospital) હોસ્પીતળમાં એક બાળક ને લાવવામાં આવ્યું કે જેને માટે ડાક્ટરોએ મત આપેલા કે તેને ત્યુબરક્યુલર જોઇન્ટ દીસીઝ (કે જે કદી પણ સાજું થઇ શકતું નથી એવું મનાય છે) તે દરદના છેલ્લા તબકકા ઉપર તે બાળક હતું. તેની ઉપર વઢાઢ કાપ કરી તેનાં મોટાં આંતરડાંને લગભગ આખું કાપી કાઢવામાં આવ્યું, અને ફકત નવ ઇંચ જેટલું બાકી રહ્યું, તેને નાનાં આંતરડાં સાથે જોડી દેવામાં આવ્યું અને થોડાંક અઠવાડીયામાંજ તે દરદી બાળક સંપૂર્ણ તંદોરસ્તી ભોગવતું થયું.

આ માત્ર એક અસાધારણ દાખલો છે અને નહી કે તેથી એમ સમજવું કે આંતરડાંને કાપી કાઢાવી નખાવ્યુ કે દરદ થાયજ નહી

કારણકે એ વાઢ કાપ બહુજ જોખમભરી છે અને સેંકડે માત્ર એક બે માણસજ તેમ કરવાથી બચાવ પામે છે, બાકી તો બધાએ વાઢ કાપથીજ મરણ પામે છે.)

આ ઇન્ટેસટાઇનને કાપીને દુર કરવાથી તે બચ્ચું સાજું થયું એ બીના ચોખ્ખી રીતે પુરવાર કરે છે કે ત્યુબર ક્લોશીસ (અથવા ખઈ) નું મુળ પણ કબજીયાતજ છે. અને તેથી જો આ આંતરડાને સાફ રખાય તો હરેક પ્રકારના દરદો સાથે આ મનુષ્યને થઇ પડેલી મોટી પીડા (ખઈ) પણ દૂર થાય.

જ્યારે ફક્ત થોડાકજ ખરચમાં તમો અક્કલ પસંદ રીતે તેમ થતું અટકાવી શકો; ત્યારે શા માટે તમારી પ્રાણશક્તિ ઓછી થવાનું, કે જેથી કરી તમારા મોંઢા ઉપર તેમજ શરીર ઉપર કરચલી વળી વગર બુધાપાએ યાને કવખતે જુવાનીમાંજ બુધાપો આવે તે " થવાનું, ચાલવા દો છો ?

પણ કબજયાતનું પરીણામ, કાંઇ માત્ર કવખતનો બુધાપો લાવે લાવે છે એટલુંજ નથી. પણ તેથી જીંદગી પણ ટુકી થાય છે. અને કવખતનું મોત પણ આવે છે

જીવનશક્તિ તથા સ્થઇર્ય (Endurance) યાને ખમવાની શક્તિ ઘટવા સાથે તમારાં શરીરની બીજી બધી શક્તિ પણ ઘટવા માંડે છે, કારણ કે, જ્યારે કેટલાંક ઝેરો તુરત મરણ આણે છે ત્યારે બીજાં ઝેરો ધીમે ધીમે અચુદીક રીતે આવે છે, કે જે ઝેરો તે મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science:) નાં કહેવા કહેવા મુજબ આ કોલન (આંતરડાંમાં) પેદા થાય છે.

ત્યારે આ ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછી વધારવાનું, અને કવખતે મરણ આવતા અટકવાનું, અને એકવાર ફરીથી જીંદગીની મોજ મેળવવાનું એ સઉ તમારા પોતાનાં હાથમાંજ રહેલું છે. અને તે આ

ઇન્તરનલ બાથનો ઉપાય છે કે જેથી તમારૂં લોહી પવિત્ર થશે અને ત્યાર કેડે તે આ ગટર (આંતરડાં) ને સ્વચ્છ રાખી, ઝેરો પેદા થતાં અટકાવશે જે વીષે આગલ ચાલતાં હું સમજાવીશ.

દવાની ગોળીઓ અને પિચારાથી આ કાર્ય થતું નથી.

ચેતવણીઃ—દવાની ગોળીઓ, કેથારતાક લેવાથી, ઓરગનોમાં જે રસ કુદરતે રાખ્યો છે તે ઘટી જાય છે. આ રસો, કે જે ઝાડો લાવવા માટે જરૂરનાં છે, તે કમી થવાથી અવયવો નબળાં પડતાં જાય છે, તે તેઓમાં ગંભીર દરદો પેદા થવાની, જગ્યા કરી આપે છે. અને એમ એક ભારે સજા શરીર ઉપર તે (દવાઓ) આણે છે.

અકુદરતી જોલાબો અને ગોળીઓ વાપરવા માટે કુદરત તમને શિક્ષા કરે છે. કે તેના સામે ટકવાને તમો ઉભા રહી શકતા નથી. અને ત્યારે ડાકટર કહે છે કે હવે હમારી દવા તમો ઉપર ચાલી શકતી નથી. કારણ કે ત્યાં ગંભીર કોમ્પલીકેશન (Complication) થયું. અલબત્તનાં ડાકટર કાંઇ એમનો કબુલ નજ કરશે કે, આ હાલત આ બધી "કેથારતીક" લેવાની આડતને આભારી છે, કે જે આડત તમારા ફીઝીશીયન તરીકે, જ્યારે તમો કબજ્યાતથી પીડાતા હતા ત્યારે ઘણીક જાત જાતની દવાઓ તેણેજ તમારા શરીરમાં નાંખી અખ્તરાઓ કર્યાં હતા.

જો તમો એવો ખ્યાલ રાખતા હો કે હમે આ બાબદને બહુજ ગંભીર પણાનું રૂપ આપીએ છે, અને એવું ધારતા હો કે જ્યાં સુધી તમને દરદની (દુખવાની) લાગણી થતી ન હોય ત્યાં શુધી એક ગંભીર હાલત શરીરમાં ઉપજે નહી, તો તમે ખરેજ એક મોટી ગંભીર ભુલ કરો છો.

હું કાંઇ ગભરાવનારો નથી, પણ જ્યારે ડાકટરોએ (અથવા દવાઓએ) તુમારી કબજ્યાતને દુર કરવામાં જેટલું કરવું હતું તે

તમે કરી જોયું, અને તમો કાંઇ વધુ કરી શકતા નથી ત્યારે તમારે શહુર માટે બીજા કેઇ ઠેકાણે નજર ફેરવવીજ જોઇએ.

જ્યારે ૯૦ થી ૯૫ ટકા જેટલા દરદોનું મુળ, જેમ સઘળી મોટા અને આગેવાન મેડીકલ **સત્તાધીકારીઓ** (કહે છે તેમ,) આ મોટા આતરડાંમાંજ રહેલું છે અને જ્યારે ડાકટરો પાસે તેના ઇલાજ તરીકે **કેથારતીક કે છરી** (વાઢકાપ) સિવાય બીજા કાંઇ હોતા નથી ત્યારે તો આ કોઠાને બીજી કોઇ રીતે સાફ કેમ રાખવો તે તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેચીશ—

દરેક અકુદરતી હાલત યાને દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ ને કોઠાને પાણીથી ધોવાનો ઇનતરનલ બાથ છે.

પ્રોફેસર મેચનીકોફ જેને આ આંતરડાની ખરાબી પુરવાર કરી છે પણ તેણે ઇલાજ તરીકે વાઢકાપ ફરમાવ્યું છે તે કરતાં, આ ઇન્તરનલ બાથ યાને અંતરનું સ્નાન જો તેને દેખાડયો હતે તો દુનિયાના લોકોની ખરી સેવા તેણે બજાવી હોત. પણ દલગીરી ભર્યું છે કે, બીજા તેવા સ્વતંત્ર વિચાર કરનારાઓથી વેગલો જઇ તેણે માત્ર છરી (વાઢકાપ) નોજ ઇલાજ બતાવ્યો છે.—અને એવા ખોટા ઉપાયોનેજ વળગી રેહતા પ્રોફેસર પોતે પણ લાંબી ઉમરે પુગ્યા વિના થોડાક માસ ઉપર (હમનાંજ) મરણને સ્વાધીન થયો છે.

જે. બી. એલ. કાસકેડની ખુબીઓ.

સવાલ—ત્યારે શું તંદોરસ્તી જાળવવા માટે આ ઇનતરલ બાથ સીવાય બીજા ઉપાયો નથી ?

જવાબ—હા છે—એટલે કે જો દરેક માણસ ખાવાપીવાની સંભાળ રાખે—પુરતી કસરતો કરે—હવાપાણીનો પુરતો લાભ દરરોઝ મેળવ્યા કરે—તો તેથી તંદુરસ્તી જાળવી શકાય છે—પણ સવાલ તો એ છે કે, એ રીતે દરેક બાબદમાં સંભાલ લેનારા માણસો ઘણાજ થોડા હોય છે—બાકી મોટે ભાગે, લોકો તંદુરસ્તીનાં કાયદા પાળી શકતા નથી.

ખાસ કરી મુંબઇ જેવાં શેહેરોમાં, અને કામકાજની ધમધકરીવાળા શેહેરોમાં લોકો પઇસા પેદા કરવામાં અને મોજમજાહમાં એટલા તો ચકચુર હોય છે તેઓથી તંદુરસ્તીનાં કાયદાઓ પાળી શકાતા નથી—તેઓતો જેમ ગમે તેમ ખાવું પીવું કરે છે બલકે તેમને ખાવા પીવામાં અને મોજ મજાહ ભોગવવાનીજ આદત રહેલી હોય છે અને તેમાંજ જીંદગીનું સુખ માની લીધેલું હોવાથી તેઓ દુખદરદથી વારંવાર પીડાતા હોય છે. અને એવા લોકો માટે આ અંતરનું, સ્નાન "ઇન્ટરનલ બાથ" એક મોટા આશીર્વાદ સમાન થઈ પડ્યો છે. અને તેથીજ એ બાથ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ઘણો કીમતી—છતાં સાદો સરલ અને દરેક મનુષ્ય કરી શકે એવો હોવાથી-તે દરદને મટાડવાને અથવા દરદને આવતો અટકાવવાનો એકલો ખરો કુદરતી ઇલાજ કહેલો છે—

સવાલ—આ ઇન્તરનલ બાથની કાંઇ ખાસ રીત છે કે ?

જવાબ—હા છે, અને તે એ કે ગરમ પાણીથી કોઠાને ધોઇ કાહવો—પાણી એ કુદરતનું નેમેલું, કોઇપણ ચીજને ધોઇને સ્વચ્છ કરવાનું કુદરતી સાધણ છે, અને તેથી જેમ એક ઘરની મોરી (યા મોહલ્લાની ગટર) પાણીથી સફા થાય છે, તેમ આ આંતરડાં પણ પાણીથી ધોવાઇને સાફ થાય છે.

સવાલ—પણ એનીમાથી પાણી લેવાની બહુ કડાકુટ છે તેમા કોઇકની મદદ લેવી પડે છે. વખતનો ભોગ થાય છે, એટલે ઘણા માણુસો એનીમાથી કંટાળે છે માટે કોઇ વધુ સેહલી રીતે તે થઇ શકે એવું છે ?

જવાબ—હા, છે. જેમ દરેક ચીજ કરવા માટે હંમેશા સઉથી સરસ રીતો પણ હોય છે, તેમ શરીરને સાફ કરવા માટે પણ સઉથી સરસ રીત છે,

અને તે, જે. બી. એલ. કાસકેડ (J. B. L. Cascade) પુરી પાડે છે, જે એક મહાન ડાકટરે શોધી કાઢી.

સવાલ—તે શું ચીજ છે ?"

જવાબ—એક સઉથી સરસ અદ્દભુત તાતકાલીક, કામ કરે એવું એપરેટસ, યાને ઓજાર છે, કે જે આ કામ માટે, ખાસ લાંબા અનુભવથી શેાધી કાઢી બનાવ્યું છે.

સવાલ—તે લેવાની રીત કંટાળા ભરી અને લાંબી તેા નથી ?

જવાબ—નહી, તે જેટલી સાદી અને સરળ છે તેટલીજ અસર કરવામાં તાતકાલીક છે. તેથી અંતરનેા બાથ, યાને શરીરને અંદરખાનેથી ધેાવાનું, ઘણુંજ સેહલથી એક બચ્ચું પણ કરી શકે છે.

સવાલ—તે વીષે કાંઇક વધુ સમજાવશેા ?

જવાબ—તે જે. બી. એલ. કાસકેડ છે.

સવાલ—શું બીજી તેમાં સાધારણ એનીમાં કે ડુશ કરતાં કાંઇ વધારે ખુબી છે ? અને તેમાં કડાકુત કે વખતનેા ભેાગ નથી આપવેા પડતેા, ટુંકમાં તે કેવી રીતે, સરસાઇ ભેાગવે છે તે સમજાવશેા ?

જવાબ—કાસકેડ એક રબરની કેાથળી છે કે જેમાં એકી વેળા પાંચથી છ બાટલી જેટલું પાણી ભરાઇ શકાય છે, તેની સરસાઇ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ હું તે ફક્ત ટુલ યા ખુરશી કે કમેાડ ઉપરજ **માત્ર બેસીનેજ લેવાના છે.** તેથી નાના બચ્ચા પણ પેાતાની મેળે લઇ શકે છે.

૨ જું તે પાણીથી તદન ભરાયલી હેાવાથી તેમાં કેાઇ પણ હવા રહેવાની જગ્યાનેા જોખમ હેાતેા નથી.

૩—તે ઉપર માત્ર બેસવાથીજ બે થી ત્રણ મીનીટમાં આખેા કેાઠેા ધેાવાઇ સાફ થાય છે.

૪—બેસીને લેવાથી આતરડાં કુદરતી હાલતમાં રહી શકે છે, જેથી

આખા આંતરડામાં પાણી જઇ તેઓ સંપુર્ણ રીતે સાફ થઇ શકે છે. જેથી બારીકમાં બારીક ઝેરી તત્વ પણ બાહેર નીકળી જાય છે.

૫—વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી લેતી વેળા પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) કરાઇ શકાય છે, કે જેથી વધુ કચરો ઝડપથી નીકળી શકે છે. તેમજ પાણી ભરાતી વેળા આંતરડાંનો જે ફુલાવો થાય છે. (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણીજ રાહત મળેછે. ફક્ત પહેલીજ વાર લેતાં જરા ઓસક જેવું લાગે પણ ત્યાર કેડે એટલું તો:સાદુ—સરલ અને સહેલ થઇ પડે છેકે તે બચ્ચાંઓ પણ ખુશીથી લેછે- કારણ, તે લીધા પછી તુરતજ આરામ મળે છે.

૬—આ કાસકેડની બીજી ખુબી એ છે કે, એની ઉપર ફક્ત બેસીનેજ પાણી લેવાનું છે તેથી, તેમજ એની નળીના છેડા (આંધળાઓ) આજુ બાજુએ (ટોચ ઉપર નહી) હોવાથી એ કોથળીને મહીનાની ત્રીશ દીવસ વાપરે તોય 'રેકતમ' ને જરાએ અગવડ કે અલવલ આવતી નથી કે જેમ બીજી સાદી—એનીમા દુશ યા સીરીંજ લેવાથી થતું નથી. કારણ કે ત્યાં પાણી ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી તેમજ તેની નળીનાં ટોંચ (મહોડાં) ઉપરજ છેડ હોવાથી 'રેકતમ'નાં માંસને લગાર નુકશાન થવાનો જોખમ હોય છે એમ ડાકટરો કહે છે. પણ આ કાસકેડથી તે ભય દુર થયો છે, અને તેના પુરાવો સેંકડો નહી પણ લાખો માણસો દરરોજ આ કાસકેડથી અંતરનો બાથ લીએ છે તેમના મતો વાંચવાંથી ખાતરી પુર્વક રીતે મળે છે.

જે. બી. એલ. કાસકેડનો ઉપયોગ.

ફક્ત કબજીયાત માટેજ એનીમા કરવાનો છે એમ ન સમજવું; પણ દરેક તિક્ષ્ણ (acute) દરદ વેળા તુરતજ કાસકેડ વાપર્યાથી દરદનું જોર તદનજતું રહે છે. બલકે ઘણાક તેવાં દરદો તો હમેશના દુર થાય છે, તાવ, સંધીવા, ઇનફ્લુએન્ઝા, ર્‌હુમેટીઝમ, હેડએક, ડાયરીયા, ડીસપેપસીયાં, એપેનડાઇટીસીસ વગેરે ફરીયાદ વેળા આ અંદરના બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. માટે એ કાસકેડ દરેક હોસપીટલ, સેનીટોરીયમ તથા ખાનગી ફેમીલીઓમાં ઘણી માનીતી અને અમુલ્ય થઇ પડી છે.

સ્ત્રી જાતમાં ભીંતરના દરદો.

સ્ત્રી જાત માટે, આ કાસકેડ તો બહુજ અમુલ્ય થઇ પડી છે. કારણ કે તેઓ કબજીયાતથી વધુ પીડાતા હોય છે. અને તેમના આંતરડાં, કચરાઓથી ભરાયલા હોવાથી, તેમના ગુપ્ત અવયવો ઉપર ચાલું દબાણ કરતાં હોવાથી, તેઓ એવું સમજે છે કે હમને ભીતરનું કાંઇ દરદ છે. અને એવી રીતે સાધારણ ડાકતરો પાસે ઉપાય માટે જાય છે. જેઓ પણ—તેમને થયેલી કબજીયાતનાં અવગુણો સમજતા ન હોવાથી,—તે બીચારી સ્ત્રીઓની હાલત, "પેલી કહેવત છે કે 'ઢૂંઢને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ' તેના જેવી થાય છે. આ સ્ત્રીઓ જો, જે. બી. એલ. કાસકેડ વાપરે તો તેમની ફરીયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થઇ જાય છે.

૭—વળી આ એક આંતરડાને ધોવાના કાર્ય ઉપરાંત, આ કાસકેડ સ્ત્રીજાતી માટે વેજાઇનલ દુશ તરીકે, તેમજ ગરમ પાણીએ સેક કરવાની કોથળી અથવા 'આઇસબેગ' તરીકે પણ વપરાઇ શકાય છે. એવી બતી ખુબી ભરેલી અજાયબ જેવી આ ચીજ છે કે જે ઘરમાં રાખ્યાથી ઘણી ઘણી બ્યાધીઓ ખમવાનું દુર થઇ શકે છે અને ડાકટરોનાં બીલના પઇસા બચી જાય છે.

Digestive Organs of Man.



આ ઘેાડાની નાળનાં આકારમાં (ત્રણ ભાગેા) છે. તેજ મેાટું આંતરડું છે. અને તેના (૭–૮) (૯—૧૦) ભાગમાંજ મેાટે ભાગે ઝેરી કચરેા ભેગેા થઇ રહે છે. અને તેજ તનદોરસ્તી બીગાડવાનું મુળ કારણ છે.

મનુષ્યના પાચણ-ક્રિયાના અવયવેા

1. Esophagus or Gullet—યાને ખેારાક જવાની નળી
2. Cardiac end of stomach—યાને હેાજરી અને તેના
3. Pylorie end of Stomach—ઉપર અને નીચેા ભાગ
4. Duodenum—એને "નાના હેાજરી" કહે છે.
5.—6. Small Intestinses—કેકમ જેને એપેનદાઇસી કહે છે તે
7. Cœcum—V. Appendage—કેકમ જેને એપેનદાઇસીસ કહેછે તે
8. Ascending, Colon—યાને, આડેા પડેલેા ભાગ
9. 10, Transverse Colon—યાને આડેા પડેલેા ભાગ
11. 12. De cending Colon યાને નીચે ઉતરતેા ભાગ

(8–12) આ ત્રણે મળીને આખુ મેાટુ આંતરડું થાય છે

13–14. Cectum Anus—યાને મળાશય.
15. 16, Liver, Hepatic Duct—યાને લીવર અને તેના ભાગેા
17, 18, 19, 20. Gall Bladder—
Bile duct &c ફુગેા તથા પીતની કેાથળી.

કાસકેડ લેવાની રીત.

હીંદુઓમાં જેઓ ' યેાગી ' લેાક કહેવાય છે તેઓ પેાતાની ઇચ્છા શક્તિથી યાને યેાગના બળે, પ ણીને ઝાડા મારફતે અંદર એંચી કોઠાને સાફ કરે છે, તેવાજ કાંઇક ધેારણ ઉપર પણ સાધારણ માણસને અનુકુલ થઇ પડે, એવા હેતુથી આ નવીન પ્રકારની કાસકેડ ત્રીતમેન્ટ અમેરીકાના મહાન (Dr. Chas A. Tyrrell M. D.) ચારલસ લાંબેા વખત મનન કરી શેાધી કાઢી છે, કે જેથી મનુષ્ય જાતના દુખ દરદેા અને વ્યાધીઓ કમતી થાય.

આ કાસકેડ હજારેા નહીં પણ લાખેાની સંખ્યામાં, અમેરીકા તથા ઇંગ્લાંડ વગેરે દેશેામાં વપરાવા લાગી છે, તેના પુરાવેા આટલાં ઉપરથી માલુમ પડશે કે આ કાસકેડની સાથે એ ડાકટરની કાઢેલી " Royal Road to Health " યાને તંદરેાસ્તી મેળવવાનેા બાદશાહી રસ્તેા એ નામનું પુસ્તક; જેની એક નકલ, કાસકેડની સાથેજ ભેટ મળે છે (છુટી વેચાતી નથી.) તેની હાલમાં ૨૧૦ બસેાનેવીસમી આવૃત્તી છપાઇ છે, જે ઉપરથીજ દરેક માણસને આ કાસકેડનું સાર્વજનીક ઉપયેાગીપણું તથા ખુબી કેટલી હશે, તેનેા ખ્યાલ ઝટ આવી શકશે.

એનું નામ જે. બી. એલ. કાસકેડ
એટલે ખુશાલી—ખુબસુરતી અને જીંદગી આપનાર
એવું અર્થસુચક નામ આપ્યું છે, જે બધી સામગ્રી તેમાં પેક થઇ આવે છે તે વીગત નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) જે. બી. એલ. કાસકેડ, રબરની કેાથળી.

(૨) બે "ઇનજેકશન" પેાઇન્ટ, એક મેાટાં માણસ માટે બે ઇંચ લાંબી અને બીજી નાનાં બાળકેા માટે (એક ઇંચ લાંબો)

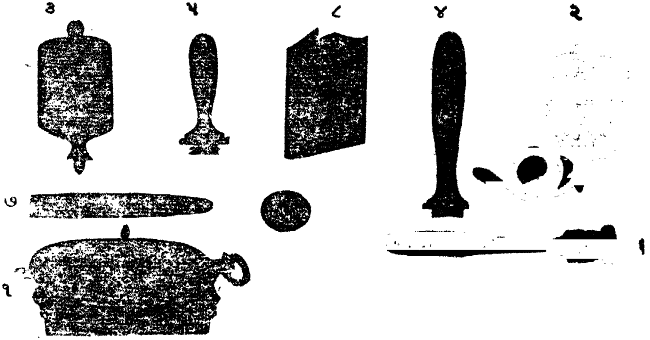
(૩) એન્ટી સેપતીક—પાઉડરનું એક તીન.

(૪) રેકતલ સેાપ મલાશયને ચીકણી કરવા, કે જેથી પેાઇન્ટ સેહેલથી અંદર જઇ શકે.

(૫) "ફાઉંટન સીરીંજ" માટે તેની જુદી રબર પાઇપ–તથા તેના રેકતલ પેાઇન્ટ જુદી.

(૬) બાઓ માટે ખાસ વેજાઇનલ ફુલની નલી તથા રબર તથા જુદી પેાઇન્ટ (સ્થુળ)

જે. બી. એલ. કાસકેડની વિગત.



૧ જે. બી. એલ. કાસકેડ ચીત્રની સમજ.

૧) કાસકેડ લેવા માટે તૈયાર મુકેલી
૨) ફાઉન્ટ સીરીજ તરીકે તઇયાર
૩) કાસકેડ ગરમ પાણીની બાટલી તરીકે
૪) મોટા માણસની ઇનજેકશન પોઇન્ટ
૫) નાના બચ્ચાં માટેની પોઇન્ટ
૬) ફાઉન્ટન સીરીજ પોઇન્ટ
૭) રેકતલ સાબુ
૮) "રોયલ રોડનું હેલ્થ" પુસ્તક

એ પ્રખ્યાત પુસ્તક ઉપરાંત એક બીજી જાણીતી અંગ્રેજી પુસ્તક પણ સાથે મળે છે. "(The Intestinal Ills–by Dr. Jamison M.D."

આ બધી સામગ્રીઓ એક સુંદર લાકડાંના બોક્ષમાં આવે છે.

બોક્ષની કીંમત રૂ. ૫૧)

હીંદુસ્તાન તથા બરમા માટેના એકલા એજન્ટ.

એ. પી. મોહન.—હેલ્થ હોમ, સાંટાક્રુઝ.

મુંબઈ બ્રાંચ—તાજ બિલ્ડીંગ (વોર્સેશરસ્ટ્રીટ) સર જમસેદજી બાટલીવાળાની સ્કુલની સામે, કોટ હોરનબી રોડ.

બહારગામથી સાંટાક્રુઝ જ લખવું.

J. B. L. Cascade

"જે. બી. એલ કાસકેડ.

તેની

વાપરવાની રીગત"

(૧) કોથળીને છેક તળાતળ મોઢાં સુધી (સેહવાયે તેટલુ) ગરમ પાણીથી ભરવી (ખખળતું પાણી કોથળીમા નાખવું નહીં) પણ પહેલા બીનબોત જુદાં વાસણુમાં કરી પછી કોથળીમા ભરવી.

(૨) અન્ટી સેપતીક પાઉડરની ૧) ચમચી ભરી એક ગરમ પાણીનાં પ્યાલામા નાખી પીગલાવીને પેલા બીનઝાન કરેલાં પાણીના વાસણુમાં નાખી દેવી ને પછી કોથળી ભરવી, યા ભરેલી કોથળીમાં ઉમેરવું

(૩) ઇનજેકશન પોઇન્ટ (ડબીમાં બે છે) તેમાથી જે મોટી છે તે મોટા માણુસ માટે, અને નાની છે તે બચ્ચાંઓ માટે (૧ થી તે ૧૨–૧૩ વરસ સુધીના માટે વાપરવી) મોટા આદમી પણુ નાની વાપરે તો કાંઇ હરકત નથી. પણુ તેથી પાણી જરા ધીમું અંદર જશે.

(૪) કોથળી ઉપર કાળા લાકડાનો જે ભાગ છે તેનાં ઉપર પોઇન્ટને, (સ્ક્રુની માફક ફેરવી) ફીક્ષ કરવી.

(૫) તે પછી કોથળીને કમોડ યા તો લાકડાંની ખુરશી યા તુલ ઉપર મુકવી (નેતરની ખુરશી નહી વાપરવી કારણુ તેથી રબર કપાઇ જશે) પણુ અખંડ પાટયાંની લેવી.

(૬) રેકતમનો ખાસ સાબુ છે તેને પાણીમાં બોળીને બોળી કાઢી પછી મળાસય અથવા સદરામાં એક યા બે વાર બોળી કાઢવો ને પછી પેલી પોઇન્ટને મલાસયની અંદર લઇ, કોથળી

ઉપર બેસવું, સીધા ટટાર જાણે ખુરસી ઉપર બેઠા હોઇએ તેમ બેસવું (વાંકા વળીને નહી)

(૭) પછી નળનો કોર્ક છે તે ઉઘાડવો, કે પાણી અંદર જવા માંડશે.

(૮) હવે એ પાણી જાય ત્યારે, પેટ ઉપર, આપણા હાથે મુઠી વાળી પહેલા ડાબી પીડુની નીચેથી હાથને ફેરવતા ઉપર ચઢવું તે ડુંટી ઉપર જવું, ત્યાંથી જમણી તરફ ઉતરવુ (એ માટે જુઓ આંતરડાંનું ચીત્ર બુકમાં આપ્યું છે તે) એમ ગોળ ગોળ હાથની મુઠીઓ, પણ જરા સારીકાની ડાબીને (ભારમુકીને) હાથ ફેરવ્યા કરવા એથી અંદર ચોટી બેઠેલા મર વગેરે હશે તે છુટા થઇને નીકળશે. ને વળી પાણી અંદર જતા જે દુખારો સહેજ થાય છે. તે પણ, આ રીતે મસાજ કરતાં નરમ પડશે. એમ હાથ ફેરવ્યાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

ચેતવણી—જેઓને દરરોજ ચાલુ લેવી પડે તો ગરમ પાણીથી ઝાડો સાફ થયા પછી તુરતજ એક પેંટ જેટલું ઠંડુ પાણી પાછુ અંદર 'ઇનજેક્ટ' કરવું (તે માટે કોથળીમાંથી બાકી રહયું ગરમ પાણી કાઢી લઇ, એક એક કળસીયા જેટલું ઠંડુ પાણી ભરી, અરધી મીનીટ યા મીનીટ બેસવાથી એક પોઇંટ જેટલું પાણી જશે, જેથી કરી ગરમ પાણીની જે અસર (સુરતી ભરેલી હેય છે) તે નીકળી જશે, ને રેકટમના 'ટીસ્યુ' પાછા ચાલાક થશે.

મોટા માણસોએ બધું પાણી યાને થોડુંકજ બાકી રહે ને કોથળી સપાટ થાય, ત્યારેજ ઉઠવું જેને ૩ થી પાંચ મીનીટ થાય છે. નાના બચ્ચાં માટે થોડુકજ પાણી જાય યાને ૧ થી ૨ બે મીનીટમાંજ તે થાય છે તેટલુજ પાણી લઇ ઉઠવું. બચ્ચાંઓને આપતી વેળા, તેમનો ભાર ઓછો હોવાથી, કોથળી ઉપર બન્ને હાથો મુકીને જરા દાબવી. કે જેથી પાણી સેહલાઇથી અંદર જાય.

જેઓએ કોઇબી દીવસે એનીમા લીધી ન હોય તેવા માણસ, જો શરૂઆત કરે છે, તો શરૂઆતમાં તેને કદાચ પેટ (ઝાડો) આવે એવી તીક્ષણ

થાય છે પણ તેને જરા દાબી રાખી બેસીજ રહી પાણીને જવાબ દીધું હોય તો તે લાગણી રહેજ વખતમાં મટી જાય છે. તેમ છતાં જો નજ ખમી શકાય એવું લાગે તો શરૂઆતમાં થેડુંક પાણી લઈ, ઝાડે બેસી દેવું ને પછી પાછું કોથળી ઉપર બેસી પુરતું પાણી અંદર લેવું જેથી કોઠો બરાબર સાફ થશે.

ચેતવણી — (૧) આ કોથળીની ઉપર એક લેધરકલોથનું કવર ફરતું કરી લેશો તો રબરને મોટો ટેકો મળશે ને કોથળી વરસો સુધી લાંબો વખત ચાલશે.

બીજું—કોથળી ચલુ વપરાશમાં આવે તો પછી એને ગોળ ઘડી કરીને રાખવી નહી પણ સીધી સપાટજ એક ખીલા ઉપર ભેરવીને રાખવી. બને તો નાનો બોક્ષ (તીન યા લાકડાંનો) કરી સીધીજ ટાંગી રાખવી.

ખુલાસો—આ કાસકેડ માત્ર કબજીયાતને દુર કરવા માટેજ એકલી નથી પણ દરેક ર્લક્ષણ દરદ જેવાં કે તાવ, ઇનફ્લુએન્ઝા કોલેરા કાંસો, શરદી, હેડએક ડીસ્પેપસીયા, બીલીઅસનેસ, એપેનડીસાઇટીસ, વીગેરે ફરીયાદ વેળા એ કાસકેડ વાપરવાથી દરદીને ઘણો આરામ મળશે. અને વખત જતાં દરદ સમુળગુ જશે.

તાવ વેળા એકજ વખત કાસકેડ લીધાથી બેથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે, અને સાધારણ તાવ તો તે પછી તદન જતો રહે છે. બીજો ઝેરી તાવ વેળા કાસકેક દરરોજ લેવાથી, તેમજ પરહેજી કર્યાથી બદલે અપવાસ યાને પાણી ઉપરજ દરદીને રાખવાથી પોતાની મેળે તે રોગ દુર થશે અને તાવ માટે કોઇ પણ દવાદારૂનાં ધીચારાની મુતલ જરૂર પડશે નહી-ઘણો સખત તાવ વેળા ઠંડા પાણીથી ભરેલી કાસકેડ લેવી, ગરમ નહી, જેથી શરીરને અંદરની ઠંડક મળશે તેમજ ઝેરી કચરો પણ સાફ થઇ જશે.

કાસકેડ ક્યારે લેવી ?

કબજીયાતની ફરીયાદ હેય ત્યારે કોઇ અમુક ટાઇમની જાત જરૂર નથી, સવારે ઉઠયા કેડે લેવી યા રાત્રે સુવાની આગમજ પણ લઇ શકાય તેા વધુ સરૂ છે, જેથી કોઠો સાફ થયાથી કુદરતી કીવાઓ જે શરીરમાં રાત્રે ઉંઘમાં ચાલે છે, તેઓ ઘણી સારી રીતે રહી શકે, પણ આટલું યાદ રાખવું કે જમવા પછી ત્રણ કલાક રહીનેજ લેવી ભરેલા પેટ ઉપર તુરત કાસકેટ લેવી સલાહ કારક નથી. અથવા જમવાની આગમજ ગમે ત્યારે લેઇ શકાય, પરંતુ કોઇક હદીલા તીક્ષ્ણ દરદ લેલા જેવાકે ચુકો વગેરે આરેતો ગમે ત્યારે (દરદનું જોર થયું કે) તુરતજ લેવાથી રાહત મળશે.

કાસ્કેડની છુટી સામગ્રીઓ.

એન્ટીસેપ પાઉડર ૧) રતલનેા ડબ્બેા રૂા. ૪)

રેકટલ સેાપ ૬) નંગ ટીનના બેાક્ષના રૂ, ૩–૪)

છુટક ફટીકન આના ૧૦

ઇનજેકશન પેાઇન્ટ રૂ. ૨–૪–૦

વગેરે દરેક સામાન મળશે.

Printed by PRABHUSHANKER NARBHERAM VYAS at the K. A.'s The Surat Jain Engine Printing Press, Khapatia Chakla, Surat and Published by FARAMJI PIROJSHAH MADON at the Health Home Santa-Cruz.